

## Wie wir die Liebe zu unseren Kindern ausdrücken können

# Die fünf Sprachen der Liebe

**Die meisten Eltern würden, wenn man sie fragt, sagen, dass sie ihre Kinder lieben und sie das Wichtigste in ihrem Leben sind. Sie bereichern unseren Alltag, und sie geben uns Sinn. Viele Eltern tun, was ihnen möglich ist, um die Kindheit schön zu gestalten. Trotzdem gibt es immer wieder Momente, in denen Eltern das Gefühl haben, den Kindern nicht das vermitteln zu können, was sie brauchen.**

Sie bemühen sich und meinen es gut, bei den Kindern kommt diese Botschaft aber offenbar nicht an. „Es ist, als sprechen wir eine andere Sprache!“, meinte kürzlich eine Mutter dazu. „Was immer ich tue, mein Kind scheint nicht zu verstehen, dass ich es liebe.“

So geht es Eltern öfter. Gary Chapman und Ross Campbell haben dazu ein Buch geschrieben. Es heißt „Die fünf Sprachen der Liebe“ und beschreibt sehr deutlich, dass jedes Kind eine andere Sprache spricht und daher auch für

verschiedene Dinge empfänglich ist, um sich geliebt zu fühlen.

In den „Family-Support-Trainings für liebevolle Erziehung“ steht die bedingungslose Liebe im Vordergrund. Meine Definition für „liebepoll“ heißt: „Unter liebevoll verstehe ich das ehrliche Bemühen um sämtliche Maßnahmen der Charakterbildung, die dem Kind in seiner Persönlichkeitsentwicklung förderlich sind und die von ihm auch so erlebt werden, dass es sich bedingungslos geliebt fühlt.“

Was kann man aber darunter verstehen, sich bedingungslos geliebt zu fühlen? Damit ist gemeint, dass Liebe nicht an Leistungen geknüpft wird oder auch nicht an Merkmale wie Aussehen, Verhaltensweisen oder gar das Geschlecht des Kindes. Liebe sollte idealerweise etwas sein, was man an sein Kind verschenkt, einfach weil es da ist. Dies bedeutet nicht, dass man

sich nicht einmal über gewisse Dinge ärgern darf oder dem Kind notwendige Grenzen setzt. Zu Liebe gehört eben auch, dass dem Kind Strukturen vermittelt und Regeln beigebracht werden. Trotz allem, auch wenn man sein Kind noch so liebt, kann es passieren, dass wir „unser“ Sprache der Liebe mit ihm sprechen und meinen, dann fühlt es sich

geliebt. Wenn dies nicht der Fall ist, sind wir enttäuscht oder reagieren mit Verständnislosigkeit.

Zu den fünf Sprachen der Liebe gehören Körperkontakt zum Kind, Lob, ganz für das Kind da sein, etwas schenken und dem Kind zu helfen.

## „Ich streichle dich“

Für manche Kinder wird Liebe vor allem durch Berührungen ausgedrückt. Sie fühlen sich geliebt, wenn man sie in den Arm nimmt, mit ihnen kuschelt oder ihnen eine Geschichte vorliest, während sie auf dem Schoß sitzen. Ohne ein Bussi aus dem Haus zu gehen, verstehen sie als Botschaft, nicht geliebt zu werden. Sie brauchen viel Nähe und körperliche Zuwendung, um das Gefühl zu haben, dass man sie wirklich liebt.

## „Ich lobe dich“

Es gibt auch Kinder, für die ein Liebesbeweis darin besteht, dass man sie für all das, was sie gut machen, lobt. „Das war heute toll von dir, wie du die Blumen schön in der Vase arrangiert hast.“ Solche Aussagen bestärken das Kind darin, geliebt zu werden – man muss ihnen etwas über ihr eigenes positives Verhalten sagen.

## „Ich bin ganz für dich da“

Solche Kinder brauchen Zeit mit Qualität – „quality time“. Wenn man mit ihnen spielt, mit ihnen eine Geschichte liest oder eine tolle Burg bastelt, dann spüren sie die Liebe ihrer Eltern am besten. Sie sind traurig, wenn man nicht genug Zeit mit ihnen verbringt, denn dann haben sie das Gefühl, nicht wirklich geliebt zu werden.

## „Ich schenk' dir was“

Ein Geschenk ist ein sichtbarer Liebesbeweis – so den-



**Mag. Mag. Manuela Oberlechner**

Psychologin, Trainerin, Begründerin  
[www.family-support.net](http://www.family-support.net)

ken Kinder, die hier „beheimatet“ sind. Sie haben das Gefühl, geliebt zu werden, wenn man ihnen etwas mitbringt oder ihnen etwas schenkt, das sie sich schon lange gewünscht haben. Das bedeutet aber nicht, dass Kinder mit Geschenken „abgespeist“ werden können. Die Geschenke müssen eingebunden sein in echte Zuwendung und in Interesse für das Kind.

## „Ich helfe dir“

Ein bereits erwachsener Mann erinnert sich: „Ob es kleine Handreichungen waren oder große Gefälligkeiten – immer standen mir meine Eltern zur Seite. Sie taten alles, um mir zu helfen.“ Auch wenn Kinder es nicht immer merken, aber eigentlich sind Mutter und Vater ein perfekt organisiertes Dienstleistungsunternehmen. Für Kinder wird gekocht, geputzt, der Alltag organisiert – es ist unglaublich, was Eltern alles leisten! Schön ist, wenn das Kind spürt, dass sie diese Dinge, die es noch nicht allein kann, gern tun. So werden sie diese Haltung auch weitergeben.

Wie sieht Ihre Sprache der Liebe aus? Wann fühlen Sie sich besonders geliebt? Vielleicht ist es Ihnen schon gelungen, dies herauszufinden – und – ob die Sprache der Liebe mit der Ihres Kindes übereinstimmt.

**Buchtipp: Die fünf Sprachen der Liebe, Gary Chapman & Ross Campbell, Francke Verlag**